Rok II. Warszawa, Grudzień 1922 r. Nr. 12.

PRZEGLĄD SOKOLI

ORGAN ZWIĄZKU TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH „SOKÓŁ"

wychodzi raz na miesiąc.

Redakcja i Administracja w Warszawie, ul. Miodowa № 14 — II piętro.

Przedpłata miesięczna wynosi za egzemp. z przesyłką . . . . . 600 Mkp.
Dla biorących przynajmniej 3 egzemplarze za egzemp. . . . . . 500 Mkp.
Pojedyńczy zeszyt — 600 Mkp. Rocznik 1922 r. — 3,000 Mkp.

Przy przesyłce za granice Polski dolicza się należytość pocztową. Przedpłata zmienia się wraz ze zwyżkami drukarskiemi.

Zwołanie Rady Związku.

Do Zarządów Wszystkich Okręgów i Dzielnic.

Na podstawie uchwały Zarządu Związku z dnia 8 grudnia r. b., Przewodnictwo Związku zwołuje

RADĘ ZWIĄZKU

na dzień 18 lutego 1923 roku

z następującym porządkiem obrad:

1. Zagajenie, powitanie gości i ukonstytuowanie Rady;

2. Sprawozdanie z czynności Zarządu i Przewodnictwa Związku za czas od 19 marca 1919 roku;

3. Sprawozdanie rachunkowe za ten czas;

4. Podział na komisje: sprawozdawczą, budżetową i organizacyjną i odesłanie wniosków wszystkich do komisji;

5. Wybór Prezesa, jego zastępcy i 7 członków Przewodnictwa Związku, Komisji rewizyjnej i Sądu Honorowego Związku.

(Zostanie zarządzona krótka przerwa, celem porozumienia się co do wyboru, wybór komisji obliczającej i oddanie głosów).

6. Narady w Komisjach;

7. Posiedzenie Rady pełnej końcowe, ogłoszenie wyniku wyborów, sprawozdanie z Komisji i uchwały wniosków;

8. Zamknięcie Zjazdu.

W myśl przepisu § 19 statutu związkowego, w Radzie Związku biorą udział:

1) przedstawiciele okręgów wybrani przez Rady Okręgowe w stosunku 1 na 500 członków okręgu. (Jeżeli okręg liczy mniej niż 500 członków, ma jednego przedstawiciela; ułamki większe ponad połowę z 500 dają prawo do jednego przedstawiciela np. na 752 członków, dwu).

2) członkowie zarządów i przewodnictw dzielnic, (§§ 11 i 16 regulaminu dla dzielnic).

3) członkowie Zarządu i Przewodnictwa Związku, (§ 23 statutu Związku).

Zarządy okręgów mają natychmiast podać nazwiska swych przedstawicieli. Tak samo przewodnictwa dzielnic nazwiska członków zarządów dzielnic i przewodnictw, nadto nazwiska trzech członków przewodnictwa będących członkami Zarządu Związku.

Wszyscy przedstawiciele mają mieć zaświadczenia swych mocodawców.

Wnioski na Radę Związkową mają być nadesłane do Przewodnictwa Związku do 20 stycznia 1923 roku. Nadesłane później nie będą rozpatrywane na tej Radzie.

Okręgi, które nie popłaciły składek do Związku za czas ubiegły, nie będą dopuszczone w myśl uchwały Zarządu Związku z 8 grudnia 1922 roku, do czynnego udziału w Radzie.

O miejscu i godzinach obrad doniesie Przewodnictwo Związku z końcem stycznia 1923 roku, wraz z przesłaniem wniosków Zarządu Związku.

W myśl dotychczasowych zwyczajów, pożądanem jest, by uczestnicy Rady jawili się w strojach sokolich.

C Z O Ł E M!

Przewodnictwo Związku.

Sprawy Związku.

Posiedzenia Przewodnictwa Związku.

Dnia 7 listopada 1922 r. Wobec braku pieniędzy na pokrycie potrzeb bieżących postanowiono upoważnić d-ha Skarbnika do zastawu papierów wartościowych.

Przedyskutowano sposoby pokrycia niedoborów (do 750,000 mk.) i uchwalono zawezwać do działania osobną komisję.

Przedyskutowano sposoby przeprowadzenia rachunków za okres sprawozdawczy, wyłonienia Komisji Rewizyjnej i wnioski, które w tej sprawie przedłożyć należy Zarządowi i Radzie Głównej.

Dnia 21 listopada 1922 r. Omówiono kandydatury do kierownictwa dzieln. mazowieckiej. Omówiono sposób przeprowadzenia akcji o zdobycie pieniędzy i osoby, które to przeprowadzą, termin zebrania z niemi oznaczy się po porozumieniu.

Po przeczytaniu listu z okręgu na północy Francji (dep. du Nord) postanowiono przyjąć do wiadomości założenie okręgu i przyjąć go do Zw. oraz wezwać go do zestawienia ilości istniejących towarzystw.

Dnia 28 listopada 1922 r. Przyjęto do Związku gniazdo w Wilnie i powierzono mu zorganizowanie okręgu w Wileńszczyźnie.

Przedyskutowano wyniki zebrania Zarządu Dzielnicy Mazowieckiej i postanowiono cały szereg zarządzeń organizacyjnych.

Postanowiono wezwać okręgi Dzielnicy Pomorskiej do uporządkowania spraw tej dzielnicy.

Dnia 5 grudnia 1922 r. Uchwalono przesłać p. Ingeborg Stemann podziękowanie za pomoc w uzyskaniu stosunków z p. Knudsenem i duńskimi działaczami na polu wychowania cielesnego.

Przygotowano wnioski na posiedzenie Zarządu.

Posiedzenie Zarządu Związku

dnia 8 grudnia 1922.

Obecni: z przewodnictwa Zw. d-howie Biega, Dajkowski, Maksyś, Terech (d-h Chrzanowski usprawiedliwił nieobecność), z dziel. Małopolskiej d-h Czarnik, Krakowskiej - Kubalski, Ruciński, Mazowieckiej - Chełmicki, Tyrakowski, Wadowski, Wielkopolskiej Powidzki, Fazanowicz, Rudolf, Pomorskiej - Poszwiński, Samoliński. Przewodniczy d-h Czarnik.

Po odczytaniu protokułu posiedzenia z dnia 4 i 5 lutego r. b. d-h Biega zdaje sprawę z czynności Przewodnictwa za czas ubiegły. Stwierdza przedewszystkiem, że jeżeli Związek jako całość nie jest jeszcze organizmem, w którym tętno wykazuje najwyższą ilość prawidłowych uderzeń, to jednak życie jego znaczy już linje proste, wyraźnie rysowane. Z dzielnic, którym obecna organizacja Związku tyle samodzielności pracy zostawiła, na pierwszy plan wysunęła się dzielnica Wielkopolska tak ruchliwością w organizowaniu nowych towarzystw (zdwoiła stan z r. 1921), jak sprawnością wprowadzenia w życie tego wszystkiego, co na dziś sokolstwu do rozwoju potrzebne. Można powiedzieć, że dzielnica ta nie boi sie nowości; a niedlatego jedynie, że najbardziej na zachód wysunięta. Małopolska ruszyła sie pod względem organizacyjnym; zabliźnia powoli ruinę wojenną. Krakowska tkwi nieco za silnie w spokoju. Pomorskiej trudno ruszyć z miejsca, pomimo popychań Przewodnictwa. Mazowiecka nie może również obudzić żywszego zainteresowania się sokolstwem, a Górnośląska stale „ignoruje Warszawę". Ten stan organizacyjny niema znamion stanu trwałego, owszem ujawnia się dążność ku postępowi. Jednak Przewodnictwo samo niema sił na to (jak się pokaże ze sprawozdania kasowego), by ruchem tym zawładnąć i doprowadzić go do świetnego rozwoju. Musi powstać ożywienie samodzielnie i na dole. Bez tego nie spełni sokolstwo swych zadań.

Tem dotkliwiej uczuwać się daje niemoc, że wszelkie odezwy Przewodnictwa zostają przeważnie bez odpowiedzi — tak jakby na dole ludzie spali lub całkiem zobojętnieli. To nie pesymizm, to żywa prawda. Obyśmy jak najrychlej zdołali jej zadać kłam.

Przewodnictwo starało się w tym roku zrobić to, co zrobić było można. Brało udział w życiu wewnętrznem narodowem, utrzymywało te stosunki zewnętrzne, które narazie podtrzymać było można ze względu na kierunek polityki polskiej i na brak pieniędzy. Główny nacisk kładło na organizację wewnętrzną. Udało się wreszcie doprowadzić Wydział Wych. Ciel. do ustalenia programów gimnastycznych (są w opracowaniu), można by zająć się opracowaniem najpotrzebniejszych podręczników, jeżeli warunki drożyźniane na to pozwolą. Kurs w Żywcu pomógł dużo do pogłębienia pojęć o obecnych naszych zadaniach programowych. Kursy winny być przez szereg lat pierwszorzędną troską Przewodnictwa. Koniecznością jest przystąpić najspieszniej do organizowania młodzieży (drużyny młodzieży sokolej). Przewodnictwo zjednało dla tej roboty d-ha Kozielewskiego — zorganizowania roboty t. zw. wojskowej i łączącego się z tem obowiązku powszechnego ćwiczenia się i uregulowania spraw kół sportowych. Przewodnictwo przygotowało odpowiednie regulaminy. Zamierzone są

w r. 1923 złoty dzielnicy Krakowskiej w Cieszynie, Mazowieckiej w Wilnie i zawody związkowe na Pomorzu.

Po przedstawieniu stanu liczebnego organizacji na podstawie tych dat jakie zdołano zebrać i obliczeniu ilości delegotów na Radę Związkową (do 250) przyjęto sprawozdanie do wiadomości i przyjęto do Związku gniazda Łuck i Częstochowę. Dzielnica Wielkopolska ma podać spis nowych gniazd z odpowiednim wnioskiem.

Ociąganie się dzielnicy Górnośląskiej z oświadczeniem, czy chce należeć do Związku czy nie, mimo wielokrotnych starań Przewodnictwa o uzyskanie tego oświadczenia, załatwiono uchwałą, że jeżeli przed Radą Zw. tego nie uczyni, nie będzie zaproszona na Radę.

D-h Samoliński poruszył sprawę Pomorza, która nie może jako dzielnica wyjść ze stanu bierności i wniósł, by ją połączyć z Wielkopolską w jedną dzielnicę. Po przemówieniach d-hów Powidzkiego i Biegi przeciw temu wnioskowi, postanowiono, by przenieść siedzibę jej do Bydgoszczy i przystąpić do zorganizowania władz dzielnicowych.

D-h Czarnik oświadcza, że Małopolska poprze zamierzone zloty i zwraca uwagę, że dzielnica krakowska nieuporządkowała dotąd przynależności Rzeszowa (cały okręg) do żadnej z dzielnic. Polecono Przewodnictwu dzielnicy krakowskiej jak najszybsze załatwienie tej sprawy.

W dalszej dyskusji nad sprawozdaniem Przewodnictwa wezwano dzielnice do zorganizowania kancelarji i zmieniono terminy przesłania raportów (styczeń i październik), postanowiono, że zmiany w okręgach mają być podane do końca grudnia (ze względu na R. Zw.) a następnie, że te okręgi, które nie zapłacą składki za r. 1922, nie będą dopuszczone do czynnego udziału w Radzie Zw.

D-h Dajkowski przedstawia opłakany stan kasy. Składki mimo upomnień niepłyną, żyje się ofiarami i pożyczkami. Ponieważ niemożna zestawić stanu liczebnego członków wskutek braku raportów z wielu okręgów i gniazd, niemożna zestawić żadnych rachunków ani ułożyć prawidłowego budżetu. Na podstawie jednak projektu potrzeb, jakie stoją przed Związkiem w roku przyszłym ustanawia się preliminarz wydatków na 14.500.000 mk. Imieniem Przewodnictwa wnosi, by składka na rok 1923 wynosiła od członka po 20 groszy (piąta część złotego polskiego) według kursu dnia wpłaty. Nadto wnosi, by przedstawić R. Zw. konieczność jednorazowej daniny w wysokości 500 mk. od członka.

Ponieważ rachunki nie są dotąd sprawdzone, wnosi, by powołać do kom. rew. 3 druhów z Warszawy, którzyby rachunki sprawdzili i przedstawili wnioski komisji wyłonionej z Rady Zw.

Przedłożone wnioski przyjęto i postanowiono przedstawić R. Zw., nadto wniosek upoważniający Zarząd Zw. do ustanowienia składki na rok 1924. Postanowiono, by składki od gniazd ściągały okręgi i przesyłały je do Przewodnictwa drogą dzielnic.

Wydawnictwo „Przeglądu Sokolego” organu Związku przedstawia także bardzo poważną troskę Przewodnictwa. Pierwszy rocznik wydano ofiarnością jednostek i prawie za darmo rozdano towarzystwom. Koszt wydawnictwa drugiego rocznika pokryło Przewodnictwo własnemi dochodami. Przedpłata nie pokryła i połowy kosztów. Obecnie trzeba pokryć znaczny koszt wydawnictwa i część pracy redakcyjnej. Jeżeli towarzystwa nie pokryją tego wydatku przedpłatą—co jest możliwe—to wypadnie zamknąć pismo na jakiś czas.

Po dyskusji uznano konieczność wydawania pisma, uchwalono wniosek na Radzie Zw., że każde tow. na 100 członków ma przedpłacić przynajmniej jeden egzemplarz. Wysokość przedpłaty oznaczy Przewodnictwo na podstawie kosztów wydawnictwa.

Termin zwołania Rady Zw. oznaczono na drugą połowę lutego, dzień oznaczy Przewodnictwo. Radę podzielić należy na 3 komisje w celu przedyskutowania wniosków t. j.: sprawozdawczą, budżetową i organizacyjną. Projekt porządku obrad przedłożony przez Przewodnictwo przyjęto i uchwalono wnioski zarządu Zw. na R. Zw. według projektów Przewodnictwa a to: w sprawie używania alkoholu w służbie, powszechnego obowiązku ćwiczenia się, zakładania drużyn młodzieży sokolej, przysposabiania młodzieży do służby wojskowej, zasad programu ideowego i praktycznego i wnioski skarbowe.

Wnioski okręgów mają być przesłane do Przewodnictwa do 20 stycznia. Sprawę odnoszenia się poszczególnych gniazd do ogółu o zasiłki postanowiono poddać przedyskutowaniu R. Zw. Gniazdu w Dziedzicach pozwolono wyjątkowo odnieść się do gniazd o datki dobrowolne. Gniazdo Knihinin - Kolonja uwolniono od składek.

W dniu 9 marca w dalszym ciągu posiedzenia przedyskutowano zasady regulaminów dla drużyn młodzieży sokolej, kół sportowych i powszechnego obowiązku ćwiczenia się. Zasady te ujęte w regulaminy mają być rozesłane dzielnicom do przedyskutowania i poczynienia wniosków, poczem regulaminy i instrukcje mają być wydane.

Przy omawianiu stosunków z władzami wojskowemi skarżono się na działanie rozbieżne różnych czynników wojskowych podrzędnych, wydających rozkazy i polecenia naszym jednostkom organizacyjnym bez porozumienia się z naszemi czynnikami wyższorządnymi. Wniesiono, by spowodować władze wojskowe do wydania zarządzenia, aby poszczególni oficerowie

mający utrzymywoć stosunki z sokolstwem, byli znani władzom sokolim. Te niepożądane objawy wystąpiły szczególniej jaskrawo w Poznaniu i Krakowie.

Zarząd zobowiązał Przewodnictwo, by dołożyło wszelkich starań do zorganizowania w r. 1923 kursu Zw.

D-h Ruciński złożył godność naczelnika Związku, z powodów osobistych, oświadczając, że pełnić będzie obowiązki do R. Zw.

Z życia dzielnic.

Dzielnica Krakowska.

Działalność Dzielnicy krakowskiej pod względem technicznym przedstawia się za rok 1922 jak następuje:

Dzielnica podzielona na 6 Okręgów z ogólną liczbą gniazd 74. W roku 1922 odbyły wszystkie okręgi swoje zloty i to przeważnie jednodniowe. Udział członków, członkin i młodzieży w ćwiczeniach zlotowych był jak na czasy powojenne, dość liczny.

Zlot I i VI Okręgu odbył się 28 maja w Bielsku, w ćwiczeniach brało udział 324 druhów, 133 druhen, 133 uczniów i 174 uczennic. Zlot był jednodniowy.

Zlot Okręgu III odbył się w Tarnowie 4 czerwca jako jednodniowy, przy udziale ćwiczących: 106 druhów, 72 druhen; młodzież z powodu ulewnego deszczu, udziału w ćwiczeniach nie wzięła.

Zlot Okręgu II odbył się w dniach 4 i 5 czerwca w Sosnowcu; do ćwiczeń stanęło 115 druhów, 70 druhin, 130 uczniów i 80 uczennic.

Zlot Okręgu IV odbył się w czerwcu w Nowym Sączu jako jednodniowy; do ćwiczeń stanęło 101 druhów, 70 druhen, 64 uczniów i 56 uczennic.

Zlot Okręgu V (jasielski) odbył się 4 czerwca w Gorlicach jako jednodniowy; do ćwiczeń stanęło 47 druhów, 47 druhen i 180 uczniów,

Oprócz zlotów okręgowych, w których nasi druhowie udział brali, wysłano z dzielnicy liczniejsze reprezentacye jak:

Na zlot jubileuszowy we Lwowie wysłała dzielnica 264 druhów i druhen w stroju, z tych 79 brało udział w ćwiczeniach.

Dnia 6.VIII na Zlot okręgu górnośląskiego w Katowicach wysłano druhów 50, z tego brało udział w ćwiczeniach 15.

Dnia 15.VIII na zlocie dzielnicy wielkopolskiej w Poznaniu brało udział ogółem 50 druhów, w ćwiczeniach 9.

Na kurs związkowy który się odbył w Żywcu, dzielnica wysłała 14 druhów.

Okręgowe kursa odbyły się 2 w okręgu II a mianowicie, w czasie feryi Bożego Narodzenia w r. 1921/22 oraz drugi również w tym samym okresie r. 1922/23. Na pierwszem kursie było uczestników 30, zaś na drugim 32.

Posiedzeń Wydziału wychowania cielesnego odbyło się w r. 1922 cztery, Ruch ćwiczebny w dzielnicy jest wcale dobry, pomimo braku sił technicznych.

Dzielnica przygotowuje już od jesieni r. 1922 zlot dzielnicowy do Cieszyna, który się odbędzie w dniach 30.VI i 1.VII 1923 r. Na zlot ten będą zaproszone wszystkie dzielnice; do ćwiczeń wspólnych dzielnicy krakowskiej dopuszczone będą wszystkie dzielnice, jak również do ćwiczeń odrębnych dzielnic.

Przypuszczalna liczba ćwiczących druhów z dzielnicy krakowskiej będzie 1000 druhów.

Alfred Hamburger, naczelnik dziel.

Dzielnica Mazowiecka.

Posiedzenie rady dzielnicy z dnia 6 listop.; obecnych druhów 15. Roprezentowane okręgi: Warszawski, Łódzki, Włocławski, Radomski, Białostocki i Wilno.

Stan liczebny reprezentowanych Okręgów jest następujący

Warszawa	Gniazd	22	Druhów	2410	Druhen	463	Chłopców	i dziewcząt	1363
Włocławek	„	1	„	118	„	88	„	21 „	12
Łódź	„	19	„	2574	„	696	„	352 „	208
Radom	„	5	„	906	„	51	„	86 „	25
Białystok	„	3	„	182	„	136	„	43 „	38

Zwrócono uwagę na słaby ruch w okręgu kieleckim. Na wniosek d-ha Biegi uchwalono do czasu pobudzenia życia sokolego w okręgu kieleckim, okręg ten przyłączyć do okręgu radomskiego. Uchwała powyższa wejdzie w życie po uprzednim porozumieniu się Zarządu Dzielnicy z okręgiem kieleckim. Zarząd Dzielnicy wyznaczy termin, w przeciągu którego okręg kielecki musi wykazać się ożywieniem ruchu przez liczebne zwiększenie ilości członków. O ile okręg nie potrafi zainteresować ogół sprawą Sokoła, okręg zostanie zlany z okręgiem radomskim.

Uchwalono z okręgu łódzkiego wydzielić gniazda: Konin, Wieluń i Zagórów, Konin przydzielono do okręgu włocławskiego, Wieluń będzie przydzielony w najbliższym czasie, a Zagórów przydzielono do dzielnicy wielkopolskiej.

Okręg włocławski przejmie teren działania okręgu płockiego.

W sprawie okręgu warszawskiego i kutnowskiego uchwalono przekazać reorganizację Zarządowi Dzielnicy.

Przyjęto do Dzielnicy okręg wileński z siedzibą w Wilnie. Okręgom lubelskiemu, łuckiemu i piotrkowskiemu uchwalono ostre upomnienie, z powodu nie przysłania ani raportu, ani przedstawiciela, jak niemniej usprawiedliwienia. Poszczegolnym okręgom wyznaczono miejscowości, w których winny starać się załozyć w ciągu r. 1923 gniazda.

Druh Biega zakomunikował o mającym się odbyć w Warszawie na wiosnę kursie lekko-atletycznym.

W roku 1923 odbędą się 2 wycieczki do Wilna i Łucka.

Zlot Dzielnicy krakowskiej odbędzie się w Cieszynie.

Zawody związkowe na jesień 1923 r.

Wzywa się okręgi do uregulowania zaległych składek na dzielnicę i prenumeratę.

Fizjologja ruchu, a zdrowie.

O potrzebie rozwoju mięśni organizmu ludzkiego i usilnej pracy nad naszem jestestwem fizycznem, poucza nas choćby ten fakt, że gdy noworodek cztery wysokości swej główki mierzy, u dorosłego wysokość aż ośmiu się równa. Znaczy więc, że upośledzony tułów musi wyrosnąć już w latach dziecięcych i młodzieńczych.

Mniemanie, że sama natura wyrówna braki ciała bez zwracania na to specjalnej uwagi przez rodziców, czy wychowawców, poczęści tylko jest słuszne, jeżeli się zważy, że dziecko normalne samo dużo ruchu używa, co jest, jak i krzyk, fizjologiczną jego potrzebą. Zbadawszy jednak choćby setkę dzieci, zobaczymy, ile jest dzieci fizycznie upośledzonych co do kośćca i układu mięśniowego, które przecież razem stanowią 60% wagi naszego ciała; a specjalnie źle się przedstawiają mięśnie klatki piersiowej, bardzo ważne przy oddychaniu.

O ważności należytego rozwoju mięśni poucza nas ogrom pracy, którą mięśnie wykonać muszą od chwili, gdy człowiek samodzielnie stoi na nogach i chodzić poczyna.

Prócz widocznych dla oka skurczów występują w mięśniach procesy bio-chemiczne, które skurcz wywołują i wytwarzają ciepło organizmu. Tylko 30% energji idzie na pracę pożyteczną, reszta na energję cieplną. Przez czynność mięśnie ułatwiają i podnoszą krążenie, posuwając soki organizmu naprzód w obiegu, pobudzają działalność serca (przyspieszenie tętna), zapobiegają zastojom, (hemoroidy) i zmniejszaniu się chyżości procesów chemicznych, zwłaszcza utleniania w organiźmie (dna czyli artretyzm).

Doświadczalnie można wywołać miażdżycę u królika, trzymając go przez kilka tygodni skrępowanego, bez ruchu, i odżywiając dostatecznie.

Mięśnie ciała zużywając tlen i wydzielając dwutlenek węgla wzmagają oddychanie tkankowe, przez pocenie się czynią ciało gęstszem, ułatwiając pracę nerkom (zwłaszcza kanalikom prostym).

Przez ruch wzmacniamy i powiększamy mięśnie, ścięgna i kości, powiększamy ilość krwi (niedokrwistość leżących długo w łóżku, lub mało biegających dzieci w szkole). Przez częste poruszanie odpowiednią grupą mięśni możemy nawet leczyć niektóre cierpienia np. skrzywienie kręgosłupa, wązkość klatki piersiowej. Poruszanie nogą w kolanie musi być stosowane przy złamaniu rzepki.

Konieczność poruszania się z miejsca na miejsce i wykonywania czynności, związanych z potrzebami życia codziennego sprawia, iż nasz aparat mięśniowy musi działać sprawnie, by dokonać dużej pracy. Jeżeli mięśnie nie pracują, zanikają.

Możemy to obserwować u chorych, którzy długo nie chodzą na kończynach dolnych, które stają się cieńsze, ogólny zanik mięśni u starców, którzy mało pracują, rasowa drobność rąk i nóg, oraz ramion u kobiet pokoleniami nie pracujących fizycznie. Należy jednak tutaj pamiętać, iż choroby mózgu i rdzenia prowadzą również do zaniku mięśni z powodu zmian chorobowych nerwów odżywczych (np. wiąd rdzenia).

Siła bezwględna mięśni zwierząt, wogóle mało się różni od siły ludzkiej t. zn. że jest proporcjonalną do grubości mięśni i ich liczby; lecz również zależną jest od urządzeń dźwigniowych muskułów.

Bywają jednak w świecie zwierzęcym fakty pouczające. Pchły skaczą do góry na 35 swych wysokości, gdy trenowany człowiek do $^4/_3$ zaledwie. Pies przy otwieraniu szczęk przezwycięża opór równy 8,3 własnego ciężaru. Niektóre owady mogą unieść ciężar 67 razy przenoszący ich wagę.

Zaznaczyć tutaj wypada, że zwierzęta, mając więcej nóg mocniej (pewniej) stoją, niż ludzie; kangur utrzymuje się na 2 łapach, pomaga sobie ogonem. Przy chodzeniu zużywamy na tę pracę dużo energji, jak to wskazują następujące obliczenia.

Obliczono, że na podniesienie jednego kilograma na jeden metr zużytkujemy 7,5 małych kalorji, z czego na samą pracę 2,35 małych kalorji (29,5% Durig).

Według obliczeń Zunz'a przyjąwszy, że przy ruchu przeniesienia 1 kilograma na jeden metr po powierzchni poziomej, zużywa się 0,55 kaloryi małych, w górę 7,5 kaloryi małych (zamiast 7,9), widzimy, że przy podnoszeniu się w górę zużywamy 14 razy więcej energji cieplnej, stąd zrozumiane zmęczenie przy wchodzeniu na czwarte np. piętro.

Przejście jednego kilometra drogi o wzniesieniu 10% przy szybkości 75 m. na minutę (4,5 klm. na godzinę) i wadze 80 Klgr. idącego, zużyje;

dla ruchu poziomego

$$80 \cdot 0,55 \cdot 1000 = 44 \text{ Cal.}$$

dla pracy wznoszenia (100 m.)

$$80 \cdot 0,75 \cdot 100 = 60 \text{ Cal.}$$

Razem 104 Cal.

Tedy wypada na minutę:

$$X = \frac{104}{1000} \cdot 75 \text{ Cal.} = 7,8 \text{ Cal.}$$

a w godzinę $7,8 \cdot 60$ Cal. = 468 Cal.

Jeżeli przedstawimy to w kilogramometrach, to przy współczynniku cieplnym 427 otrzymamy 17.9836 kilogramometrów, co równa się ilości pracy potrzebnej do podniesienia 18 (dokładnie 17.9836) centnarów metrycznych na 100 metrów.

Rowerzysta, przebywając na kołach tę przestrzeń, odbędzie podróż 2 razy prędzej (przy prędkości średniej) i zużyje 2 razy mniej energji. Przy zmęczeniu (dalsze drogi) tracimy o 20% energji więcej na dalszych odcinkach drogi.

W zmęczeniu tworzy się w mięśniach kwas fosforowy $H_3 PO_4$ i CO_2, co można wywołać doświadczalnie. Przy zmęczeniu zużywa mięsień prócz tłuszczu i węglowodanów, również i dużo białka, więc traci na wadze, zmniejsza się.

Szkodliwem zatem będzie dla każdego sportowca zbyt forsowne trenowanie się.

Praca umysłowa, wysoka ciepłota, zmniejsza siłę mięśniową, jak również i głód (Mosso). Wysoka t° powietrza nasyconego parą wodną zmniejsza b. znacznie siłę mięśni (upały szczeg. amerykańskie, Lombard).

Stąd gimnastyka po zajęciach całodziennych, choć pożyteczną, nigdy nie bywa tak obfita w wyczyny, więc nie przynosi ona całkowitych korzyści. Należy wtedy zwrócić specjalną uwagę na mięśnie, które zawodowo rzadko się poruszają np. zginacze w bok i wyprostne kręgosłupa u biuralistów.

Ruch mięśniowy, pobudzając poruszanie się soków w organiźmie i krwi żylnej, ułatwia pracę sercu szczególniej, gdy poruszamy kończynami dolnemi, gdzie krew musi płynąć pod górę.

Chcąc przedstawić sobie ogrom pracy nieustannej serca za życia, musimy uprzytomnić sobie, iż krew obiega organizm ludzki wokoło w 22,5 sekundy; u zwierząt zaś, im zwierzę jest mniejsze, tem prędzej, więc u konia 31 sekund, u koguta 7,5 sekundy.

Jeżeli przyjąć ciśnienie, panujące w aorcie (tętnicy głównej) za 2 metry wody (150 m/m rtęci) i wagę krwi w czasie jednego skurczu serca wyrzucanej za 70 gr. = 0,07 Klgr., to praca podniesienia wyniesie:

$$0,07 \times 2 = 0,14 \text{ Klgrmetra.}$$

Praca potrzebna na ruch krwi (praca płynięcia) wynosi $\frac{p \cdot v^2}{2 g.}$, co daje przy prędkości krwi 0,5 m. na sekundę:

$$\frac{0,07 \cdot (0,5)^2}{2 \cdot 9,8} = 0,0009 \text{ Klgrmetra.}$$

Razem praca lewej komory równa się 0,1409 Klgmetrom. Praca prawej komory wynosi $^1/_3$ pracy lewej, czyli 0,0476 Klgmetrów. W sumie wyniesie to 0,1885 Klgmetra. Licząc 70 uderzeń na minutę, otrzymamy na dobę:

$$0,1885 \cdot 70 \cdot 60 \cdot 24 = 19584 \text{ Klgrm.}$$

Obróciwszy to na jednostki cieplne, otrzymamy 45 Cal. wielkich, a przy współczynniku pożytecznym równym $^1/_3$ — 135 Cal. wielkich, co stanowi 5% energji dobowej. Jeżeli zważymy, że serce nie odpoczywa, że musi się rozrość i zgrubieć u człowieka dorosłego (wielkość serca odpowiada przeciętnie wielkości pięści danego osobnika), zrozumiemy racjonalność systemu Ling'a, który na mięsień sercowy baczną zwrócił uwagę. Ostatnio badacze francuscy przekonali się, że w ruchu łatwiej wykonywamy czynności gimnastyczne, niż stojąc.

Ćwiczenia cielesne, a ruch w szczególności, doprowadzają ciało nasze do stanu, w którym osięga maximum sprawności i odporności, bronią od schorzeń i czynią, że jesteśmy jego panem, nie zaś niewolnikiem; niećwiczone mięśnie nie mogą należycie spełnić swego przeznaczenia, sprowadzają stany chorobowe i mogą, jak te źle funkcjonujące, a w końcu pokłócone organa w starej bajce rzymskiej, doprowadzić cały organizm do zguby.

Dr. R. Sobieszczański.

Pisma i książki.

Ćwiczenia cielesne — według Knudsena opracowali i uzupełnili *M. Kowalewski i L. Flancman*, cz. I. Warszawa 1922 str. 69.

Broszura obejmuje: a) wzorzec lekcyjny b) bibljografję polską z ostatniego 20-lecia c) omówienie postawy zasadniczej, ćwiczeń szyji, nóg, rąk i ćwiczeń oddechowych d) spis nazw gier ruchomych.

Dział pod c) jest najważniejszy i ten opiera się na dziele Knudsena, jest mianowicie jego tłómaczeniem i skrótem jednocześnie. Inne rozdziały są dodatkami autorów.

Książka Knudsena jest znakomita. Przedstawia on w niej w sposób naukowy, na podstawie głębokiej znajomości mechaniki ruchów, jak powinny być wykonane najważniejsze postawy i ćwiczenia, jakie mogą przytem powstać błędy i jak ich należy unikać. Takiej książki niemamy w naszym języku, więc też

przetłómaczenie dzieła Knudsena powitaćby należało z niekłamaną radością,* jako pracy niesłychanie pomocnej do zrozumienia wielu dość zawiłych kwestji z dziedziny ćwiczeń cielesnych. Jako książka pomocnicza dla zajmujących się wychowaniem fizycznem byłaby wprost nieoceniona.

Niestety praca autorów nią być nie może. Tłómaczenie bowiem jest tego rodzaju, że niektóre ustępy trudno zrozumieć bez porównania ich z oryginałem. Czy powodem tego jest niefortunnie przeprowadzony skrót, polegający na wypuszczeniu pojedynczych zdań, czy nie panowanie nad językiem z którego tłómaczono, czy jedno i drugie, dość, że niejednokrotnie rzecz nietylko przedstawiona błędnie ale nawet i odwrotnie, niż być powinno. Niech służy przykład ze str. 47 (mowa o skurczu ramion). „Pilne cofnięcie ramion i bark (może barków) wymaga, aby odpowiednia część ciała jako przeciwwaga była posunięta do przodu. Wobec tego, że głowa stanowi b. ruchliwą część ciała, wykonywa ona w tym wypadku ruch do przodu, co się wyraża w *nadmiernie wyprostowanych lędźwiach(!)*" Rzecz ma się wprost przeciwnie, bo następstwem ruchu głowy do przodu jest nie wyprostowanie tylko przeciwnie zgięcie lędźwi i wysunięcie brzucha wprzód. Tak też tę rzecz przedstawia Knudsen.

Takich objaśnień wprost błędnych znaleźliśmy kilkanaście (str. 16, 18, 24, 37, 49, 47, 27, 37, 55 i t. d.)

Do takiego tłómaczenia dodajmy dowolność skrótu. Raz wypuszczono rzeczy ważne a zostawiono podrzędniejsze, drugi raz usunięto z ustępu jedno lub dwa zdania, jedna rzecz często z drugiej nie wypływa, trudno czasem uchwycić związek między jednem objaśnieniem a drugiem — to wszystko powoduje niejasność tekstu, którą potęguje jeszcze i to, że bardzo wiele wyrazów błędnie lub zgoła fałszywie przetłómaczono.

Słownictwo pozostawia bardzo dużo do życzenia. Wprawdzie nie jest ono dotychczas w szczegółach ustalone, ale przecie są stare ogólnie przyjęte wyrażenia, których się fachowcy, jak świadczą ich prace, na ogół trzymają. Autor wprowadza inne określenie na pewne ćwiczenia i przez to w słownictwo wprowadza nowe zamieszanie, którego i tak dość. Np. „Głęboki oddech z chwytu bioder ze zgięciem górnej części tułowia do tyłu". Nieszczęśliwe to wyrażenie „oddech z *chwytu* bioder", do przodu — zamiast wprzód — a czy nie istnieje wyraz skłon? Albo „zakrok przedni" „rzut powolny do boku" „postawa skurczna" i t. p.

Dalszy wzorzec lekcyjny wartości książki nie podnosi a spis nazw gier ruchomych (obu rzeczy brak w Knudsenie) nikomu żadnej nie przyniesie korzyści.

Jeżeli ma się ukazać część II i III, to w nich przynajmniej należy się postarać o wierniejszy a mniej dowolny i często

---

*Możemy się z druhami podzielić wiadomością, że Związek uzyskał już pozwolenie na tłómaczenie tej książki.

wprost błędny przekład, jeżeli książka „ma pobudzić szerszy ogół nauczycielstwa do pracy", co było bodźcem dla autorów do przekładu, jak to w przedmowie zaznaczają.

Z.

Zawiadomienie.

Przewodnictwo Związku wydało własnym nakładem legitymacje członkowskie według wzoru, zatwierdzonego przez Zarząd Związku i obowiązującego dla całego Sokolstwa. Legitymacje te, zaopatrzone numerem kolejnym i pieczęcią Związku, Zarządy Gniazd, Okręgi lub Dzielnice mogą nabywać w Komisji Wydawniczej (Warszawa, Miodowa 14, Biuro Związku Sokolstwa Polskiego) po mk. 75 za sztukę, wpłacając za nie należność przy zamówieniu do Poczt. Kasy Oszczędn. na Konto Komisji Wydawniczej Związku Sokolego № 5582. Legitymacje służą na lat pięć; zawierają miejsce na fotografję i mają być corocznie potwierdzane. O ile fotografja zostanie naklejoną, winna obowiązkowo być zaopatrzoną w podpis własnoręczny właściciela i w pieczęć Gniazda w ten sposób, aby odbitka połowy pieczęci znajdowała się na fotografji, druga połowa na legitymacji. Zarządy Gniazd obowiązane są prowadzić ścisłą kontrolę wydanych legitymacji i corocznie przedstawić wypis z niej Zarządowi swego Okręgu, zaś Okręgi zbiorowo do Dzielnicy.

Wyszło nadto z druku nowe wydanie Statutu Gniazd Sokolich, które uwzględnia wszystkie poprawki Min. Spr. Wewnętrz. i jest do nabycia w Komisji po mk. 400 za egzemplarz.

Cennik

wydawnictw sokolich obecnie obowiązujący Uchw. Przewod. Związku z 20/III 1923.

Rozkazy do musztry	1500	Mk.
Regulamin I część	2000	„
Statut wzorowy dla Towarzystw	1000	„
Statut Związku	500	„
Raport gniazdowy	60	„
„ Okręgu lub Dzielnicy	80	„
Wskazówki do raportów	50	„
Tablice stroju	500	„
Dyplomy małe dla ćwiczeń	500	„
Fotografje zlotowe (1921)		
„ „ małe	200	„
„ „ duże	1000	„
Legitymacje (tylko Okręgami)	75	„

Zamawiać przez Przewodnictwo, Warszawa ul. Miodowa 14 II p.

Koszta przesyłki ponosi zamawiający.

Należytość z kosztami przesyłki pobiera się za zaliczeniem lub poprzedniem wpłaceniem przez P. K. O. № 5582.

Okólnik

Komisji Gospodarczej Przewodnictwa Związku.

Podajemy do wiadomości, że mamy na składzie:

Sukno na mundury sokole	mtr. po Mk.	80,000.—
Czapki	„ „	15,000.—
Koszulki białe ćwiczebne	№ 2 — 17,000; 3 — 18,000; 4 — 19,000; 5 — 20,000; 6 — 21,000	—
Spodnie długie		45,000, 50,000, 55,000.—
Taśma amarant. i niebieska	mtr. po Mk.	1,500.—
Sokoliki na szpilce	„ „	1,300.—
„ z zakrętką	„ „	1,500.—
Kokardki	„ „	800.—
Żetony pamiątkowe zlotowe	„ „	300.—
Piórka do czapek	od mk. 300 do	3,000.—
Opaski dla prezesów i naczelników sztuka	po Mk.	3,000.—

Przy zamówieniach należy, nadsyłać 30% zadatku, reszta pobrana zostanie za zaliczeniem.

Pieniądze prosimy nadsyłać pod adresem Prezes Komisji Gospodarczej druha Jana Matuszewskiego, konto czekowe w Poczt. Kasie Oszczędności № 752.

SPIS RZECZY

w roczniku II Przeglądu Sokolego (r. 1922).

Odpowiedzialny za Redakcję: **Michał Terech**. Redaguje: **Komitet**.

Druk. J. Leśniewski dawn. W. Kreusch w Warszawie, Nowogrodzka 78.